



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com



20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK



write to: writers@azzaman.com



## العثور على ممنوعات في حقيبة سفر شيرين



### القاهرة- الزمان

عثر أمن مطار القاهرة الدولي، الأربعاء، على 35 قرصا مخدرا لعقار (الزانتاكس) المحظور حيازته في مصر، في حقيبة تابعة للمطربة شيرين عبدالوهاب أثناء سفرها إلى باريس. فيما لا تزال الأنباء غير المؤكدة تنتشر حول خطوبة شيرين مع حسام أحد أقرب أصدقائها. وذكرت وسائل إعلام مصرية أنه أثناء إنهاء إجراءات سفر المطربة شيرين على الطائرة المصرية المتجهة إلى باريس، أظهرت الخدمة المعنية بالكشف عن الحقائق وجود أقراص داخل حقيبة السفر الخاصة بها، وبمراجعتها تبين أنها لعقار (زانتاكس) المخدر والمدرج على جدول (2) المحظور حيازته، وعددها 35 قرصا. وأشارت إلى أنه بعد سؤال المطربة شيرين قدمت شهادة طبية رسمية، تفيد بالسماح لها بتناول تلك الأقراص لعلاج الاكتئاب، لتسمح لها أجهزة الأمن بعد ذلك بالسفر. تجدر الإشارة إلى أنه سبق وأن منع المخرج خالد يوسف من السفر إلى باريس لحيازته هذا العقار، وإحاطته للنيابة التي أفرجت عنه بعد تقديم شهادة طبية بأن العقار لزوجه بناءً على تعليمات طبية.

## اضحك للدنيا

### مسرحية الذباب

(المشهد الأول، المكان أوروبا، الزمان نهاية الشتاء، المسرح غابة) يدخل شيخ الذباب ويرتقي ريوه من الأرض وحوله زمرة من أفراد حمايته، ويخطب هاتفا : أخواني الذباب، يا أبناء جلدي، لقد ستمنا من العيش في هذه البلاد الكافرة، التي لا تراعي الله فيها، انهم اناس مجرمون لا يرفقون بنا نحن معشر الذباب، فمبيداتهم تلاحقنا في كل مكان والنظافة في كل شبر من هذه الأرض حتى مزابلهم نظيفة ومعقمة، اننا نكاد نفنى وننقرض، ولا نستطيع العيش في هذه الاجواء البائسة، وقد اوصانا اباؤنا اذا ضاقت بنا السبل او حل بنا الدمار بأن نتوجه الى جنة الله في الأرض الى حيث الفردوس والنعيم يقال لها أرض السواد ومملكة الاحلام ففيها حكومة لا ترفع الازبال، ولا تكافح الذباب، الغذاء فيها في كل مكان، فهللوا بنا نرحل عن هذه البلاد الكافرة الى بلد الرحمة والايامن حيث الغذاء والدواء والهواء والهناء. (تخرج ذبابة من عشيرة تسي تسي، فتقول : سيدي شيخ الذباب هل نخبر اخواننا البعوض بهذا الأمر؟) فيجيبها شيخ الذباب : الذباب أحسنتم وبارك الله فيكم، نعم يا ابنة العم فهناك في أرض الاحلام الكثير من المستنقعات والبرك وحافات المياه والمياه الآسنة والمجاري الطافحة والازبال المتراكمة تكفي للجميع، ومثلما يقول المثل (لقمة هنية تكفي ميه) لا سيما وأن صيفهم على الابواب فهللوا بنا الى جنة الخلد حيث مأمنا من الأرض حيث السعادة الابدية. (يهتف الجميع : هيا بنا الى أرض الاحلام، ويطير الذباب مع حركات راقصة مبهجة بخلاصه من بلاد الكفار النظيفه) المشهد الثاني (يصل الذباب الى الفردوس، يهتف شيخ الذباب وهو يرتقي ريوه من الازبال وحوله باكل الذباب) : الحمد لله لقد وصلنا بسلام الى الأرض الموعودة، انظروا ما أحملها من أرض، حقا انها أرض الاحلام، هي جنة الله الموعودة، انظروا يا أخواتي الذباب، افرحوا واسبحوا فالتعام في كل مكان، هنا الحبة والسلام ولا احد يعترضكم، لا احد يحاربكم في عيشتكم، انهم مسالمون، ولديهم حكومة لا يظلم عندها احد، فاحمدوا الله كثيرا وكلوا من رزقه، وانتم يا اصدقائنا البعوض، انتشروا في هذه الأرض حيث المستنقعات وامتصوا دماء البشر حلالا طيبا وهنا يدخل الذباب من كل مكان وهو يحمد الله ثم يرتقي شيخ الذباب ريوه عالية من المزابل ويهتف قائلا : اللهم احفظ قادة هذا البلد ( تهتف الجموع) : آمين شيخ الذباب : اللهم سدد على الدرب خطاهم جموع الذباب : آمين شيخ الذباب : اللهم احفظهم نخرا وسندا لنا جموع الذباب : آمين شيخ الذباب : اللهم اخذل اعدائهم وانصرهم دوما وابدا . جموع الذباب : آمين شيخ الذباب : اللهم ارحمهم كما رحمونا ولا تجعلهم يفكرون بالنظافة ابدا .

جموع الذباب : آمين .  
ويصنف الذباب والبعوض وهو يطوف راقصا حول المسرح ويغلق ستار ...

### لؤي زهرة

Loay\_kasim@yahoo.com



## توقيع

### فرصة استثمارية واعدة في الفساد

من حق أي عراقي أن يقلق من دعوة أحد المسؤولين لجميع الفاسدين وللصوص لتسليم ما سرقوه الى الدولة مقابل العفو عنهم، تحت قياس إن دعوة مائة جرى توجيهها الى الراهبين ولم يفيدوا من الفرصة في إلقاء السلاح وتسليم أنفسهم، فتم القضاء عليهم. الملمح الاجنابي في تلك الدعوة هو المساواة الضمنية بين ناهب أموال العراقيين والإيراهيين، وهذا وعي متقدم للحالة العراقية. غير إن الفساد ملف واضح المعالم في العراق، ويمكن الاحاطة بكل أوراقتة وشخصه وتفصيل جرائم النهب وما تسبب به من خراب واستنزاف لامكانات البلد المترنح بالحروب أصلاً. ما معنى ان يرجع مسؤول سارق مبلغ عشرة ملايين دولار الى الدولة اليوم وقد دخلت الى جيبه قبل عقد من الزمن واصبحت بعد تشغيلها وشراء العقارات الراجعة بها، أزيد من عشرين أو ثلاثين مليون دولار، وتجد اليوم من يدعو ليعيد العشرة المسروقة ويتمتع بأرباحها كأي انسان شريف بين أبناء الشعب، أي منطق هذا؟ وأين الحق العام؟ وأين الجريمة المخلّة بالشرف؟ وأين قيم المجتمعات السوية التي تحكمها نصوص شرائع سماوية من جهة، وأحزاب دينية من جهة أخرى؟ هل يكفي اختيار نموذج واحد أو اثنين من الفاسدين لحاسبته وتترك رموزهم وكبارهم يلعون بالأموال والمصانير، ونسكت عنهم بحكم الضرورات السياسية أو الانتماء الحزبي أو الجيرة التوافقية أو التوصيات الدولية؟ هل من الانصاف أن يشمل قانون العفو سراق أموال البطاقة التموينية أو العقود العسكرية التي تحمي البلاد من الازهاق؟ العراقيون يخشون أن تمر عملية محاربة الفاسدين كتمشيلية لها وقت عرض واحد لا يتكرر أو استعراض انتخابي زاهر، في حين إن هناك سرقة كبرى تحدث في زاوية أخرى من البلاد بهدوء وانسيابية وتحت عناوين شرعية أحياناً.

فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## القهوة لحماية شبكية العين



كبار السن تناول شاي الزنجبيل يمكن إضافة شريحة ليمون أو بعض العسل، ويعمل شاي الزنجبيل على تحفيز عملية الهضم ويمنع الشعور بالإملاء. ويمكن للأشخاص

لندن - الزمان  
نشرت مواقع اخبارية طبية انه توصل باحثون من جامعة كويمبرا في البرتغال إلى أن الكافيين يساعد على تخفيف التهاب شبكية العين في حالة الإسكيمية أو نقص التروية. بالتحالي، فإن تناول قهون أو ثلاثة من القهوة يوميا هو سلوك صحي لحماية خلايا شبكية العين. والوضحت المسئولة عن الدراسة أنا راكيل سانتياجو أن الكافيين يزيد الاضرار الناتجة عن الإسكيمية، لكنه يحفز في الوقت ذاته الخلايا الديقمة في الشبكية التي تواجه الاضرار الناتجة عن الالتهاب المسبب لنقص التروية. وينتج الالتهاب عن عدم وصول الدم لمنطقة الشبكية التي تحترق من الغذاء والأكسجين، فيما نصح المركز الاتحادي للتغذية الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي بتناول شاي الزنجبيل قبل الطعام، حيث يكفي استعمال قطعة من الزنجبيل بجمح اللوزة، بحيث يتم تقطيعها إلى أجزاء صغيرة وتركها لمدة عشرة دقائق. ولاستمتاع بطعم أفضل لشاي

## كم يحتاج الإنسان من الملح يوميا وماذا يحصل عند زيادة الكمية ؟

الدماغية. تتراوح الكمية المناسبة بين 2 إلى أربعة غرامات من الملح في اليوم ويفضل الاعتماد على الملح الطبيعي، ولمحة القلب يجب ان يكون النظام الغذائي منخفض الملح. يتم تناول 75 على نحو 75 من استهلاكنا اليومي من ملح الطعام من الاطعمة المصنعة مثل الخبز والحوم والجبين، كما تزيد نسبة الملح في الوجبات الجاهزة مثل البيتزا والمعكرونة مع الصلصة.

وهي نسبة الملح في الوجبات الجاهزة لا يشار إلى كمية الملح على العبوات ولكن يشار إلى محتوى الصوديوم، وغليك أن تضرب هذه القيمة في 5.2 لمعرفة كمية الملح في المنتجات الغذائية. الاعتساب في بديل صحي للملح، ويمتاز البصل والفلفل الحار والثوم والليمون والكرام والكاري بجانب مذاق التوابل بتعزيز جهاز المناعة ومكافحة الفايروسات.

وخسارة كبيرة في نسبة الماء، ومن ثم يشعر المرء بالمرئيد من العطش، وشرب الكثير من الماء، وإمداد الجسم بالملح إلى ارتفاع سيئسما في ذاته، إلا أن زيادة استهلاك الملح بشكل دائم يزيد هرمون التوتر، وعلى المدى الطويل يمكن أن تؤدي إلى النوبات القلبية والنوبات الكلوية.

فيينا - الزمان  
قالت مجلة (وومان) النمساوية ان الملح من العناصر المهمة لأجسامنا، إذ من دونه لن نستطيع خلية من خلايا جسمنا أن تعيش. كما أن مستوطن محتوي الملح في اجسامنا يتكون من نحو 200 غرام من الملح أو كما يسمى كيميائياً، كلوريد الصوديوم. من دون الصوديوم لن نستطيع القلب أن ينبض، وسوف تصاب الأعصاب بالشلل، كما ستوقف عن العمل كل من الدورة الدموية والنخيل الغذائي والنشاط العضلي، فضلاً عن أن كلوريد الصوديوم ضروري لعملية الهضم، ويؤدي حصول الجسم على أقل من غرامين الملح في اليوم إلى انخفاض تركيز الملح فيه وعدم الشعور بالعطش، وهو ما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف. إذا حصل الجسم على كمية كبيرة من الملح فيسبب ضغطاً لتتحلل من كلوريد الصوديوم الزائد، ولكن هذا يؤدي إلى

## تحديث في الهاتف تجنباً لإبطاء البطاريات

لوس انجلس - الزمان  
البطاريات اهم عنصر في جذب الزبائن لعالم الهواتف عند الاختيار، وأمس أعلنت شركة ابل عن تحديثات ستنتف من خلالها وعدها بالسماح للمستخدمين بوقف تشغيل متيرة للحد من البطارية وتقدم توصية إذا كانت البطاريات بحاجة إلى صيانة. وسيكون بوسع المستخدمين أيضاً معرفة ما إذا كانت خاصية إدارة الطاقة، التي تمنع الإغلاق المفاجئ، نشطة ويمكنهم اختيار تعطيلها. غير أن الشركة لم تحدد على وجه الدقة متى سيصدر التحديث وأكدت بقول إنه سيتم بعد الإصدار المزمع لنظام التشغيل (أي. أو. إس. 11.3) في الربيع.

باريس - الزمان  
أغلق متحف اللوفر في باريس طابقه السفلي الخاص بعرض الفن الإسلامي

أمس بعد ارتفاع حاد في منسوب مياه نهر السين، جراء أمطار غزيرة استمرت لأسابيع، ووصل المنسوب إلى النقطة

بومبي الجمعة أو السبت في أعقاب طول أمطار أخرى متوقعة هطلت الخميس وغمرت الطرق السريعة على جانبي النهر في وقت سابق من هذا الأسبوع وزاد منسوب المياه لمستوى مرتفع جداً حال دون مرور المراكب النهرية أسفل الجسور القديمة المحيطة بكتاتريانس نوتردام، وتم توجيه النصح إلى السياح والسكان المحليين بالابتعاد عن ضفاف النهر خشية الغرق بفعل دوامات المياه، ورست مراكب على جانبي النهر وبت كما لو كانت عالقة وسط نهر أكثر اتساعاً.

وأغلقت ست محطات للطائرات تقع بالقرب من النهر ومنها محطة سان ميشيل بالحي اللاتيني الذي يجذب الكثير من السياح. وقرر متحف اللوفر، وهو أقدم متحف في العالم وتضم

بومبي الجمعة أو السبت في أعقاب طول أمطار أخرى متوقعة هطلت الخميس وغمرت الطرق السريعة على جانبي النهر في وقت سابق من هذا الأسبوع وزاد منسوب المياه لمستوى مرتفع جداً حال دون مرور المراكب النهرية أسفل الجسور القديمة المحيطة بكتاتريانس نوتردام، وتم توجيه النصح إلى السياح والسكان المحليين بالابتعاد عن ضفاف النهر خشية الغرق بفعل دوامات المياه، ورست مراكب على جانبي النهر وبت كما لو كانت عالقة وسط نهر أكثر اتساعاً.